



Российская Федерация  
Ямало-Ненецкий автономный округ  
Департамент образования  
Администрации муниципального образования Надымский район  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования»

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора  
МОУ «Центр образования»  
от 30.08.2018 года № 390



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа «Спортивная аэробика»  
физкультурно-спортивная направленность  
(стартовый уровень)**

*для обучающихся 7-8 классов (12-14 лет)  
срок реализации: 2 год*

Разработчик программы:  
Грачева Ирина Владимировна,  
педагог дополнительного  
образования

п.г.т. Пангоды  
2018 г.

## Пояснительная записка

В настоящее время занятия аэробикой популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений

Элементы аэробики используются во время школьных и городских физкультурных мероприятий, а также для самостоятельных занятий дома.

**Цель работы:** развитие и коррекция физических качеств у учащихся средствами оздоровительной аэробики и формирование навыков здорового образа жизни.

Заниматься на занятиях оздоровительной аэробики могут все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия строятся с учетом индивидуальных психофизиологических возможностей каждого ребенка. Программа рассчитана на 2 года обучения с нагрузкой 2 часа в неделю.

### Задачи программы

1. развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей.
2. повышение работоспособности и двигательной активности.
3. воспитание правильной осанки.
4. развитие музыкальности, чувства ритма.
5. нормализации массы тела.
6. улучшение психического состояния, снятие стрессов.
7. повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Оптимальная наполняемость учебной группы — 12 человек. Обучение на занятиях оздоровительной аэробики начинают с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального воздействия: движения в суставах конечностей, движения головой, тазом. Такие упражнения требуют концентрации внимания только на одной части тела, небольшой группе мышц, не требуют высокого уровня координации движений. Постепенно усложняются комплексы, разучиваются более трудные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц.

Учащиеся в процессе работы учатся сосредотачивать свое внимание на полезности упражнения (развитии силы, ловкости и т.д.), могут импровизировать под музыку. Показ, разучивание и объяснение важности упражнений нацеливает их на более сознательное усвоение двигательных навыков, возможностей физического развития, способствует укреплению логической и двигательной памяти, мышления.

### Условия реализации программы:

- наличие группы воспитанников в количестве 12 человек;
- проведение занятий 1 раз в неделю продолжительностью 2 часа;
- возраст детей – 12-14 лет;
- наличие зала для занятий с зеркалами по одной стене зала;
- комната для переодевания;
- гимнастические коврики.

## Структура занятия спортивная аэробика

Преимущество проведения занятий заключается в том, что обучающий процесс возглавляет преподаватель, решающий поставленные задачи, в ходе урока, и обеспечивающий его максимальную продуктивность.

При разработке тренировочной программы определяются цели, продумывается направленность и содержание занятий на различные по длительности циклы (годовой, полугодие, триместр, месяц, еженедельный и ежедневный). На занятиях решаются поставленные педагогом задачи — воспитательные, оздоровительные, образовательные. В зависимости от основной цели занятия для ребят используется различный объем средств (содержание и виды движений).

Общая структура спортивной аэробики состоит из различных частей, в которых решаются частные задачи — подготовительная, основная и заключительная части.

В подготовительной части урока используются упражнения, которые направлены на:

- а) постепенное повышение частоты сердечных сокращений;
- б) увеличение температуры тела;
- в) подготовка опорно-двигательного аппарата к последующим нагрузкам, усиление притока крови к мышцам, образование синовиальной жидкости и увеличение подвижности в суставах.

В основной части урока задачей преподавателя является достижение:

- а) увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»;
- б) повышения функциональных возможностей разных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной);
- в) увеличения расхода калорий при выполнении специальных упражнений (аэробных).

В заключительной части урока необходимо:

- а) постепенно снизить обменные процессы в организме;
- б) понизить частоту сердечных сокращений до близкой к норме;
- в) посредством стретчинга увеличить амплитуду движений в суставах и эластичность мышц.

Далее представлена общепринятая схема занятия спортивной аэробики.

## Общая структура занятия спортивной аэробики

Часть урока	Направленность и продолжительность части урока	Основные упражнения	Указания
Подготовительная	1. Разминка 1.1. Разогревание. Продолжительность подготовительной части урока от 5 до 10 мин	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой. Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды
	1.2. Стретчинг — упражнения на гибкость (Stretching)	Полуприсяду, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками, растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений
Основная	2. Аэробная часть (Aerobics) Продолжительность от 20 до 40 мин 2.1. Аэробная разминка (3-10 мин)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях
	2.2. «Аэробный ПИК» (рекомендуется не менее 15—20 мин)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками	Выполнение сочетаний - «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений
	2.3. Первая аэробная «заминка» (2-5 мин)	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками, амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений. Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде, полуприсед, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется
	3. Упражнения на полу (Floorwork) — «фитнесс» (5-10 мин) 3.1. Упражнения для мышц туловища	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины	Выполнять от 1 до 3 серий по 10-16 повторений движений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности

		занимающихся	
	3.2. Упражнения для мышц бедра	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра	Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на тренажерах
	3.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях	
Заключительная	4. Вторая «заминка» «остывание». Снижение нагрузки (Cooldown) (2-5 мин) 4.1. Глубокий стретч Упражнения на гибкость, общая «заминка»	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением

Изначально структура урока рассчитана на занятие продолжительностью 40 мин. В отдельных типах уроков может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиниться танцевальная часть.

В программе предложены несколько вариантов построения занятий спортивной аэробикой разной целевой направленности.

#### Классификация занятий

Тип урока	Части занятия	Длительность, мин	Планируемая ЧСС, уд/мин
Обучающий	Занятие:	30-40	110-150
	Разминка	2-5	90-120
	Стретчинг	3-4	110-90
	Аэробная	12-25	130-150
	Заминка	2-5	90-100
Силовой	Занятие:	35-40	110-150
	Разминка	2-5	90-120
	Стретчинг	3-5	100-150
	Фитнесс	15-25	90-130
	Заминка	2-5	80-90
Ударный	Занятие:	30-40	150-190
	Разминка	2-5	90-120
	Стретчинг	3-4	90-110
	Аэробная	10-15	130-150
	«Пиковая» аэробная	10-15	160-180
	Заминка	2-5	до 110
Танцевально-разогревающий	Занятие:	15-20	до 110
	Разминка	2-5	90-120
	Танцевальная	7-12	140-180
	Заминка	2-5	до 110

На занятиях с портивной аэробики в аэробной части используются упражнения - основные «базовые» шаги и прыжки. Упражнения аэробного воздействия несут основную функциональную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Базовые шаги имеют различную степень интенсивности. Добавление работы рук повышает степень физической нагрузки на организм. Таким образом, сочетая базовые движения друг с другом и с движениями рук составляют комплексы — композиции для аэробной части занятия.

При составлении комплекса — композиции (комбинации) учитывают его направленность (танцевальный, силовой и т.д.). С учетом творческого подхода и методики создания соединений в комбинации выстраивают последовательность упражнений, которые имеют логический переход от одного к другому, объединяются в единое целое и накладываются на музыкальное сопровождение. Используя стандартный набор базовых элементов и сочетая их в различной последовательности можно повысить интенсивность занятия. Кроме этого, при составлении комбинации необходимо учитывать размеры спортивной площадки, зала, возможность перемещения при выполнении упражнений с правой и левой ноги.

На занятиях силовой направленности большое внимание уделяется проработке основных групп мышц. Упражнения выполняются сериями по необходимому количеству повторений. Дополнительное применение инвентаря, а также различных положений туловища в пространстве при выполнении упражнений ведет к увеличению нагрузки. Для скорейшего восстановления после занятия используются элементы стретчинга, упражнения на релаксацию и дыхание.

### **Структура занятия спортивной аэробики силовой направленности.**

1. Разминка. Состоит из выполнения связки (на 32 счета) — базовых шагов с постепенным добавлением и усложнением работы рук. Продолжительность части — 5 мин.  
Комбинация шагов для разминки:
  - 4 Steptouch = 8 счетов
  - 2 V-step = 8 счетов
  - 2 Step line = 8 счетов
  - 4 Jumping Jacks = 8 счетов
  - Комбинация = 32 счета
2. Стретчинг. В этой части занятия выполняются упражнения на растяжение основных групп мышц, необходимых для дальнейшей работы: а) упражнения на растяжение задней поверхности голени; б) передней поверхности голени; в) внутренней поверхности голени. Продолжительность части 5 минут.
3. Фитнесс — силовая часть. Основная часть урока, направленная на проработку основных групп мышц: упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра; упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра и мышц таза; упражнения для мышц спины, верхнего плечевого пояса, рук, мышц груди; упражнения для прямых и косых мышц живота; упражнения для мышц стопы и голени. Исходное положение для выполнения упражнений может быть разное, а также применяют статическую, изометрическую и динамическую нагрузку. Продолжительность части 25 минут.
4. Заминка. В этой части занятия упражнения направлены на восстановление, растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия. Это упражнения на растяжение мышц спины, живота, передней и задней поверхности бедра, подколенных сухожилий, передней и задней поверхности голени, ягодичных мышц, отводящих и приводящих мышц бедра, мышц рук, мышц шеи. Продолжительность части 5 минут.

Время выполнения каждого упражнения в комплексе определяется уровнем подготовленности группы и задачами, поставленными на занятии.

**Тематический план на I год обучения (2 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1		
2	Базовая аэробика	14	1	13	
3	Степ-аэробика	10	-	10	
4	Силовая аэробика	12	-	12	
5	Танцевальная аэробика	18	-	18	
6	Пилатес.	10	-	10	
7	Аэробика с использованием скакалки, гантелей, фитбола.	8	-	8	
	Итого	72	2	70	Участие в школьных мероприятиях



## Содержание занятий.

**Вводное занятие.** План и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях. Беседы о питании; профилактика травматизма.

**Базовая аэробика.** Включает в себя выполнение необходимых базовых шагов. Представляет собой некий синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз, отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту. Упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах (в партере).

**Степ-аэробика.** Служит для укрепления мышц ног. Особенностью её является использование специальной степ-платформы, на которой выполняются различные шаги в разных направлениях. Также платформу можно применять для выполнения упражнений на укрепление основных групп мышц.

**Силовая аэробика.** Аэробика направлена на коррекцию фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств. На занятиях используется дополнительное оборудование (эспандеры, гантели, гимнастические палки и т.д.).

**Танцевальная аэробика.** Уроки аэробики направлены на укрепление мышц, особенно нижней части тела, улучшение координации движений, осанки, приобретение навыков танцевальных движений. В результате регулярных занятий происходит уменьшение подкожной жировой прослойки, снижение веса и изменение в положительную сторону соотношения жировой и мышечной массы. Типичным для данного вида аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу (фанк, сити-джем, хип-хоп, латино, афро, самбо, восточные танцы и т.д.)

**Пилатес.** Занятия направлены на развитие гибкости, силы мышц, исправление осанки, снятие стрессов.

**Аэробика с использованием скакалки, гантелей, фитбола.** На занятиях используется дополнительное оборудование (эспандеры, гантели, гимнастические палки и т.д.).

## Организационно-методические рекомендации по реализации программы.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

1. Использование общепедагогических (дидактических) принципов обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации и прогрессирувания.
2. Целевая направленность к мастерству путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки.
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности воспитанника в процессе многолетнего обучения.
4. Проявление стремления к возрастанию объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности воспитанников с предпочтением упражнениям динамичного характера (приучение занимающихся к различному темпу их выполнения).
5. Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки).
6. Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.
7. Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно. Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений.

Содержательная часть видов фитнес – аэробики направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений. Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям, знакомству с музыкой, построению спортивных и показательных программ. Занятия аэробной направленности способствуют:

- развитию координационных способностей и тренировке вестибулярного аппарата, развитию чувства ритма;
- воспитанию общей и силовой выносливости;
- формированию и сохранению правильной осанки, снижению лишнего веса;
- развитию двигательной памяти и эстетическому воспитанию;
- выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями;
- профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- снижению психологического стресса и увеличению способности к релаксации, эмоциональной разрядке.

## **Требования по техники безопасности во время занятий видами аэробики.**

Во время выполнения комплексов и упражнений аэробики существуют запрещенные движения: быстрые вращения головой и излишние наклоны вперед и назад шеи; стойка на лопатках (упражнения типа «плуг» и «берёзка»); упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти; прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти; подъём двух прямых ног из положения, лёжа на спине; переход из положения, лёжа в положение, сидя с прямыми ногами; сгибание туловища из положения, лёжа на спине с прямыми ногами; «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 °; наклоны вперед, стоя на прямых ногах; прогиб туловища назад в положении стоя; осевая нагрузка; глубокие наклоны туловища в стороны; круговые движения туловищем;- вращательные движения коленями; работа с отягощениями на выпрямленных руках;- продолжительная работа руками выше уровня плеч; резкие скручивания туловища («мельница»); все баллистические движения (высокие махи ногами и т.п.); упражнения в позе «барьериста»; движения с чрезмерной амплитудой; максимальные нагрузки; продолжительное изометрическое напряжение.

## Планируемые результаты и способы их проверки

В каникулярный период режим занятий изменяется, т.к. дети выезжают в оздоровительные лагеря, за город, посещают детские мероприятия вне школы.

### ***I четверть обучения***

#### **Знать:**

- единые требования о правилах поведения в спортивном коллективе;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- танцевальные названия изученных элементов.

#### **Уметь:**

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным,
- анализировать музыкальный материал;
- самостоятельно выполнять изученные элементы танца.

### ***II четверть обучения***

#### **Знать:**

- термины азбуки танца;
- новые обозначения танцевально-акробатических элементов.

#### **Уметь:**

- грамотно исполнять элементы танца;
- самостоятельно отрабатывать технику движений в постановках;
- исполнять танцевальный номер в группе;
- работать над выразительностью исполнения танцевального номера;
- эмоционально и технически выступать перед зрителями.

### ***III-IV четверти обучения:***

#### **Знать:**

- названия всех танцевально-акробатических элементов и связок;
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии танца

#### **Уметь:**

- выполнять движения и комбинации в ускоренном темпе;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу;
- владеть техникой исполнения;
- технически грамотно исполнять композиции;
- уверенно и эмоционально выступать на сцене перед различными категориями зрителями.

Контроль знаний и умений учащихся проводится на итоговых занятиях раз в полугодие и на отчетном концерте в конце учебного года.

### Список использованной литературы.

1. Андерсон Н. «SweatSystem» //Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. М.: Национальная школа аэробики, 2016
2. Андреасян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Авторев. диз... канд.пед. наук. М.: РГАФК, 2014. 23 с.
3. Аэробика. Теория и методика занятий. Учебное пособие.- М: Спорт Академ Пресс, 2014. - 304 с.
4. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. унта, 2014. - 124 с.
5. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. «Новые фитнес системы. (новые методики, направления, оборудование и инвентарь): Учеб.пособ. - Волгоград: ВГАФК, 2015.
6. Ермолин С.Н., Сиднева Л.В. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой. М.: Тривант, 2016. 94 с.
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб.пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2015. - 264 с.
8. Иванова О.А. Танцевальные упражнения в американской аэробике: Учеб.пособ. М.: 2016. - 34 с.
9. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 2016. 191 с.
10. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с англ. 2-е изд; доп. и перераб. М.: Физкультура и спорт, 2017. 224 с.
11. Купер Л. Материалы семинара по аэробике «Лесли фитнес - формат». М.: Национальная школа аэробики. 2014. 30 с.
12. Лапицкий Ф.Г., Шаулин В.Н. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. - М.: Просвещение, 2014. - 55 с.
13. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра - Спорт, 2013. - 192 с.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физической культуры. М.: 2015. 543 с.
15. Миссет Д. Джазесайз. М.: Национальная школа аэробики, 2016. 41 с.
16. Мякинченко Е.Б., Ивлев М.П., Шестаков М.П. и др. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике //Аэробика. 2014. осень.
17. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке учителя физической культуры: Авто-реф. дис. ... канд. пед. наук. М.: 2015. 24 с.
18. Селуянов В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре //Аэробика. 2014. Зима.
19. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Методика развития силы (STT и другие системы). М.: Тривант; Троицк, 2015.
20. Сиднева Л.В. Степ-аэробика. Троицк, 2015. 12 с.
21. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по персональному тренингу //Федерация аэробики России. М.: 2016.
22. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М.: Тривант., Троицк, 2017. 48 с.
23. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб.пособие. М.: 2014.

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10 сентября	30 мая	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«Спортивная аэробика»**  
**(стартовый уровень)**  
**год обучения: 1**

№ п/п	Число, месяц	группы	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия Содержание	Место проведения	Форма контроля
1		1 группа		Беседа Практика	1	<b>Введение в учебный курс.</b> Обучение музыкальной грамоте (такт, сильная, слабая доли). Первая помощь при травмах (растяжение, ушиб). Техника безопасности на занятиях.	Малый спортивный зал	Анализ работы
2		1 группа		Беседа Практика	1	<b>Базовая аэробика</b> Обучение музыкальной грамоте (счет в музыке). Основы физиологии (определение ЧСС за 1 минуту). Разучивание простых базовых шагов на месте	Малый спортивный зал	Анализ работы
3		1 группа		Беседа Практика	1	<b>Базовая аэробика</b> Беседа на тему техники безопасности на занятиях аэробики. Обучение музыкальной грамоте (счет на 4, 8). Ознакомление с базовыми шагами в базовой аэробике (step-touch, stepline, vistem, near и т. д.).	Малый спортивный зал	Анализ работы
4		1 группа		Практика	1	<b>Базовая аэробика</b> Разучивание простых базовых	Малый спортивный	Анализ работы обучающихся,

						шагов в движении вперёд, назад. Обучение музыкальной грамоте, изменение темпа музыки, такта (обучение счету и т.д.) Упражнения на релаксацию.	зал	выполненный педагогом
5		1 группа		Практика	1	<b>Базовая аэробика</b> Разучивание связки базовой аэробики, закрепление техники базовых шагов с добавлением работы рук на развитие координации движения. Упражнения на дыхание. Упражнения на релаксацию.	Малый спортивный зал	Анализ работы
6		1 группа		Беседа Практика	1	<b>Базовая аэробика</b> Знакомство с основами физиологии человека. Методика составления простых связок. Закрепление базовых шагов классической аэробики. Упражнения на релаксацию.	Малый спортивный зал	Анализ работы обучающихся, выполненный педагогом
7		1 группа		Практика	1	<b>Базовая аэробика</b> Базовые шаги в аэробике - совершенствование техники выполнения упражнений. Упражнения на растяжку.	Малый спортивный зал	Анализ работы
8		1 группа		Практика	1	<b>Базовая аэробика</b> Разучивание шагов базовой аэробики в движении вперед, назад, на месте, с изменением направления. Упражнения на релаксацию.	Малый спортивный зал	Анализ работы
9		1 группа		Практика	1	<b>Базовая аэробика</b> Обучение простым перестроениям базовых движений. Развитие координационных	Малый спортивный зал	Анализ работы

						способностей		
10		1 группа		Практика	1	<b>Базовая аэробика</b> Комплекс статических базовых шагов для развития физических качеств. Упражнения на релаксацию.	Малый спортивный зал	Анализ работы обучающихся, выполненный педагогом
11		1 группа		Практика	1	<b>Базовая аэробика</b> Движения базовой аэробики. Развитие общей выносливости.	Малый спортивный зал	Анализ работы
12		1 группа		Практика	1	<b>Базовая аэробика</b> Базовые шаги (step-touch, stepline, vistem, near и т. д.) на выносливость. Развитие координационных способностей, упражнения с изменением направления.	Малый спортивный зал	Анализ работы обучающихся, выполненный педагогом
13		1 группа		Практика	1	<b>Базовая аэробика</b> Базовые шаги (step-touch, stepline, vistem, near и т. д.) на выносливость. Перестроения (базовые движения аэробики с изменением направления)	Малый спортивный зал	Анализ работы
14		1 группа		Практика	1	<b>Базовая аэробика</b> Базовые движения аэробики в движении вперед, назад, на месте, с изменением направления. Упражнения на растяжку.	Малый спортивный зал	Анализ работы
15		1 группа		Практика	1	<b>Базовая аэробика</b> Базовые шаги (step-touch, stepline, vistem, near и т. д.) на выносливость. Упражнения на релаксацию.	Малый спортивный зал	Анализ работы обучающихся, выполненный педагогом
16		1 группа		Беседа Практика	1	<b>Степ-аэробика</b> Беседа с учащимися на тему	Малый спортивный	Анализ работы



						техники безопасности на занятиях аэробики. Обучение базовым шагам степ-аэробики (определение ЧСС макс. и ЧСС покоя, время восстановления). Упражнения на восстановление дыхания.	зал	
17		1 группа		Практика	1	<b>Степ-аэробика</b> Разучивание базовых шагов степ-аэробики под счет. Самостоятельно составление простой связки на 32 счета и показ техники выполнения.	Малый спортивный зал	Анализ работы обучающихся, выполненный педагогом
18		1 группа		Практика	1	<b>Степ-аэробика</b> Разучивание базовых шагов степ-аэробики под музыку. Упражнения на восстановление дыхания.	Малый спортивный зал	Анализ работы
19		1 группа		Практика	1	<b>Степ-аэробика</b> Разучивание базовых степ шагов степ-аэробики в связке. Развитие общей выносливости.	Малый спортивный зал	Анализ работы
20		1 группа		Практика	1	<b>Степ-аэробика</b> Закрепление базовых шагов. Совершенствование техники. Упражнения на релаксацию.	Малый спортивный зал	Анализ работы обучающихся, выполненный педагогом
21		1 группа		Беседа Практика	1	<b>Степ-аэробика</b> Отработка базовых шагов, изучение новых модифицированных движений. Составление музыкального квадрата из базовых шагов степ-аэробики. Развитие общей выносливости.	Малый спортивный зал	Анализ работы
22		1 группа		Беседа Практика	1	<b>Степ-аэробика</b> Комплекс по степ-аэробике. Техника выполнения базовых	Малый спортивный зал	Анализ работы обучающихся, выполненный

						шагов. Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики.		педагогом
23		1 группа		Беседа Практика	1	<b>Степ-аэробика</b> Развитие общей выносливости. Упражнения на релаксацию.	Малый спортивный зал	Анализ работы
24		1 группа		Беседа Практика	1	<b>Степ-аэробика</b> Зачетное занятие по музыкальной грамоте и базовым шагам степ- аэробики.	Малый спортивный зал	Анализ работы
25		1 группа		Беседа Практика	1	<b>Степ-аэробика</b> Зачетное занятие по технике выполнения базовых шагов степ- аэробики.	Малый спортивный зал	Анализ работы обучающихся, выполненный педагогом
26		1 группа		Беседа Практика	1	<b>Силовая аэробика.</b> Беседа о технике безопасности на занятиях аэробикой (предупреждение травм). Упражнения для развития силовых качеств. Комплекс силовой аэробики (работа с гантелями).	Малый спортивный зал	Анализ работы
27		1 группа		Беседа Практика	1	<b>Силовая аэробика.</b> Питьевой режим на занятиях. Краткий обзор вопросов физиологии. Силовая аэробика: упражнения для укрепления спины (осанка). упражнения для мышц живота.	Малый спортивный зал	Анализ работы обучающихся, выполненный педагогом
28		1 группа		Беседа Практика	1	<b>Силовая аэробика.</b> Комплекс силовой аэробики для верхнего плечевого пояса. Упражнения на осанку. Развитие общей выносливости.	Малый спортивный зал	Анализ работы
29		1 группа		Беседа Практика	1	<b>Силовая аэробика.</b> Упражнения с мячом; корректирующих	Малый спортивный	Анализ работы

						упражнений для мышц спины. <b>Силовые упражнения</b> для мышц живота и пресса.	зал	
30		1 группа		Беседа Практика	1	<b>Силовые упражнения.</b> Комплекс упражнений для мышц спины.	Малый спортивный зал	Анализ работы
31		1 группа		Беседа Практика	1	<b>Силовой комплекс</b> на основе аэробики. Развитие координационных способностей, упражнения с изменением направления.	Малый спортивный зал	Анализ работы обучающихся, выполненный педагогом
32		1 группа		Беседа Практика	1	<b>Силовые упражнения</b> для мышц ног. Комплекс силовых упражнений для мышц живота.	Малый спортивный зал	Анализ работы
33		1 группа		Беседа Практика	1	<b>Силовая аэробика.</b> Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса. Развитие силовых качеств, упражнения с гантелями (верхний плечевой пояс).	Малый спортивный зал	Анализ работы обучающихся, выполненный педагогом
34		1 группа		Беседа Практика	1	<b>Силовая аэробика</b> Комплекс упражнений для ног. Упражнения в парах на развитие силовой выносливости. Упражнения на релаксацию.	Малый спортивный зал	Анализ работы
35		1 группа		Беседа Практика	1	<b>Силовая аэробика.</b> Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса. Упражнения с гантелями для развития силовой выносливости. Развитие общей выносливости.	Малый спортивный зал	Анализ работы
36		1 группа		Беседа Практика	1	<b>Силовая аэробика.</b> Круговая тренировка для развития физических качеств. Развитие координационных способностей, упражнения с	Малый спортивный зал	Анализ работы

						изменением направления.		
37		1 группа		Беседа Практика	1	<b>Силовая аэробика.</b> Упражнения в парах на развитие силовой выносливости. Упражнения на релаксацию.	Малый спортивный зал	Анализ работы обучающихся, выполненный педагогом
38		1 группа		Беседа Практика	1	<b>Танцевальная аэробика.</b> Беседа о технике безопасности на уроках оздоровительной аэробики. Знакомство учащихся с танцевальной аэробикой. Изучение базовых шагов танцевальной аэробики.	Малый спортивный зал	Анализ работы
39		1 группа		Практика	1	<b>Танцевальная аэробика.</b> Закрепление базовых шагов танцевальной аэробики.	Малый спортивный зал	Анализ работы обучающихся, выполненный педагогом
40		1 группа		Практика	1	<b>Танцевальная аэробика.</b> Составление мини-танцевальных комбинаций.	Малый спортивный зал	Анализ работы
41		1 группа		Беседа Практика	1	<b>Танцевальная аэробика.</b> Знакомство с движениями восточного танца. Развитие координационных способностей, упражнения с изменением направления	Малый спортивный зал	Анализ работы
42		1 группа		Практика	1	<b>Танцевальная аэробика.</b> Обучение базовым шагам восточного танца. Развитие координационных способностей, упражнения с изменением направления.	Малый спортивный зал	Анализ работы обучающихся, выполненный педагогом
43		1 группа		Практика	1	<b>Танцевальная аэробика.</b> Разучивание базовых шагов аэробики с элементами восточного танца.	Малый спортивный зал	Анализ работы
44		1 группа		Практика	1	<b>Танцевальная аэробика.</b> Составление базовой комбинации восточного танца.	Малый спортивный зал	Анализ работы обучающихся, выполненный педагогом
45		1 группа		Практика	1	<b>Танцевальная аэробика.</b> Разучивание комбинации	Малый спортивный	Анализ работы

						восточного танца.	зал	
46		1 группа		Практика	1	<b>Танцевальная аэробика.</b> Закрепление базовых шагов аэробики с элементами восточного танца. Комплекс упражнений танцевальной аэробики.	Малый спортивный зал	Анализ работы
47		1 группа		Беседа Практика	1	<b>Танцевальная аэробика.</b> Закрепление основ оказания медицинской помощи при травмах. Разучивание танцевальной связки (восточные танцы).	Малый спортивный зал	Анализ работы
48		1 группа		Практика	1	<b>Танцевальная аэробика.</b> Составление простейших комбинаций зумба-аэробики. Отработка техники выполнения шагов.	Малый спортивный зал	Анализ работы
49		1 группа		Практика	1	<b>Танцевальная аэробика.</b> Разучивание связки на 2 музыкальных квадрата в зумба-аэробике с одновременной работой рук. Упражнения на релаксацию	Малый спортивный зал	Анализ работы обучающихся, выполненный педагогом
50		1 группа		Практика	1	<b>Танцевальная аэробика.</b> Объединение разученных связок в зумба-аэробике в комбинации, отработка техники. Упражнения на дыхание.	Малый спортивный зал	Анализ работы
51					<b>Танцевальная аэробика.</b> Разучивание связки танцевальной аэробики. Упражнения на релаксацию.	Анализ работы обучающихся, выполненный педагогом		
52		1 группа		Практика	1	<b>Танцевальная аэробика.</b> Базовая аэробика (танцевальная связка на 32 счета с изменением направления движения). Упражнений на дыхание	Малый спортивный зал	Анализ работы
53		1 группа		Практика	1	<b>Танцевальная аэробика.</b> Танцевальная аэробика. Составление и исполнение	Малый спортивный зал	Анализ работы

						музыкальной композиции.		
54		1 группа		Практика	1	<b>Танцевальная аэробика.</b> Комбинация на 64 счета (2 музыкальных квадрата). Развитие общей выносливости. Упражнения на гибкость.	Малый спортивный зал	Анализ работы обучающихся, выполненный педагогом
55		1 группа		Беседа Практика	1	<b>Пилатес.</b> Беседа на тему «Строение человека». Краткий обзор анатомических вопросов. Взаимосвязь с физическими упражнениями. Знакомство со стрейтчингом, с изометрическими упражнениями. Комплекс упражнений.	Малый спортивный зал	Анализ работы
56		1 группа		Практика	1	<b>Пилатес.</b> Упражнения на растяжку. Корректирующие упражнения на формирование правильно осанки.	Малый спортивный зал	Анализ работы обучающихся, выполненный педагогом
57		1 группа		Беседа Практика	1	<b>Пилатес.</b> Знакомство с йога-аэробикой. Комплекс упражнений. Разучивание техники дыхания при выполнении элементов пилатеса.	Малый спортивный зал	Анализ работы
58		1 группа		Практика	1	<b>Пилатес.</b> Комплекс упражнений пилатес. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, квадрицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени).	Малый спортивный зал	Анализ работы
59		1 группа		Практика	1	<b>Пилатес.</b> Стретчинг основных групп мышц. Упражнения на релаксацию.	Малый спортивный зал	Анализ работы обучающихся, выполненный педагогом
60		1 группа		Беседа Практика	1	<b>Пилатес.</b> Краткий обзор вопросов физиологии. Комплекс упражнений из пилатеса	Малый спортивный зал	Анализ работы
61		1		Практика	1	<b>Пилатес.</b>	Малый	Анализ работы

		группа				Комплекс упражнений йога-аэробики. Упражнения на гибкость.	спортивный зал	обучающихся, выполненный педагогом
62		1 группа		Практика	1	<b>Пилатес.</b> Упражнения на релаксацию.	Малый спортивный зал	Анализ работы
63		1 группа		Практика	1	<b>Пилатес.</b> Упражнения на растяжку. Корректирующие упражнения на формирование правильно осанки	Малый спортивный зал	Анализ работы
64		1 группа		Практика	1	<b>Пилатес.</b> Изометрические упражнения для развития физических качеств.	Малый спортивный зал	Анализ работы обучающихся, выполненный педагогом
65		1 группа		Беседа Практика	1	<b>Аэробика с использованием скакалки, гантелей, фитбола.</b> Беседа с учащимися на тему техники безопасности на занятиях аэробики. Упражнения на координацию на степ-платформах. Упражнения на дыхание.	Малый спортивный зал	Анализ работы
66		1 группа		Практика	1	<b>Аэробика с использованием скакалки, гантелей, фитбола.</b> Упражнения с гимнастическими скакалками на степ-платформах. Упражнения с гимнастическими палками для мышц спины. Упражнения на дыхание.	Малый спортивный зал	Анализ работы

67		1 группа		Практика	1	<b>Аэробика с использованием скакалки, гантелей, фитбола.</b> Комплекс силовой аэробики (упражнения для мышц спины, работа с гимнастическими палками, упражнения с мячами). Упражнения на релаксацию.	Малый спортивный зал	Анализ работы обучающихся, выполненный педагогом
68				Практика	1	<b>Аэробика с использованием скакалки, гантелей, фитбола.</b> Закрепление основ техники безопасности на занятиях аэробикой. Упражнения с гимнастическими палками на координацию. Комплекс изометрических упражнений для развития силовых качеств.		Анализ работы
69		1 группа		Практика	1	<b>Аэробика с использованием скакалки, гантелей, фитбола.</b> Упражнения на равновесие и координацию с фитболами. Упражнения на степ-платформах с мячом. Комплекс упражнений для ног (упражнения с мячом). Упражнения на релаксацию.	Малый спортивный зал	Анализ работы обучающихся, выполненный педагогом
70		1 группа		Практика	1	<b>Аэробика с использованием скакалки, гантелей, фитбола.</b> Комплекс упражнений в партере с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость.	Малый спортивный зал	Анализ работы
71		1 группа		Практика	1	<b>Аэробика с использованием скакалки, гантелей, фитбола.</b> Интервальная аэробика с применением гимнастических	Малый спортивный зал	Анализ работы



						палок. Упражнения на координацию движений на месте.		
72		1 группа		Практика	1	Обобщающее занятие.	Малый спортивный зал	Анализ работы обучающихся, выполненный педагогом